

# **Terapia de aceptación y compromiso en personas con antecedentes de consumo de SPA como estrategias de evitación experiencial**

**Luis Alberto Páez Lizarazo**  
Código estudiantil: 20122227886

**Brigny Daniela Cely Quinto**  
Código estudiantil: 201822217920

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de  
**Especialista en Psicología Clínica**

**Tutores:**  
**Lucia Catalina Martínez Ruiz**  
**Sandra Johanna Duran Rondón**

## **RESUMEN**

Numerosos estudios corroboran que la regulación de los eventos privados focalizada en la evitación experiencial juega un papel fundamental, tanto en el desarrollo de las adicciones como en su mantenimiento, llegando a producir el patrón destructivo que caracteriza a las personas ancladas en el consumo desajustado de sustancias. Las contingencias a la base del comportamiento adictivo constituyen el Trastorno de Evitación Experiencial (TEE) que implica una estrategia inflexible, formada por un conjunto de acciones dirigidas al escape y la evitación de malestar, y sustentada por la coherencia establecida socialmente- que supone la necesidad de regular el malestar de modo inmediato. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) está diseñada para el abordaje de la Evitación Experiencial Destructiva (el TEE), campo en donde ha mostrado ser eficaz en el desarrollo de una vida consistente con los valores personales cuyo coste principal supone afrontar el malestar que se deriva de la abstinencia y otras sensaciones, pensamientos y recuerdos que pudieran ser dolorosos. El presente artículo tuvo como objetivo la exposición ejemplificada de los componentes fundamentales de ACT en el caso de personas con problemas de adicciones a diferentes sustancias, a través de un diseño de caso clínico de línea de base múltiple de tipo A-B-A, cuyos principales hallazgos

evidenciaron un cambio con respecto a la flexibilidad psicológica fue del 74%; una disminución de las manifestaciones de estrés en un 38% con respecto a la evaluación inicial, así como de la ansiedad, encontrando un cambio en el 16%.

**Palabras clave:** Psicología, Terapia de Aceptación y compromiso, consumo, Psicoactivas, evitación experiencial.

## ABSTRACT

Numerous studies confirm that the regulation of private events focused on experiential avoidance plays a fundamental role in both the development of addictions and their maintenance, leading to the destructive pattern that characterizes people stuck in maladjusted substance use. The contingencies at the base of addictive behavior constitute Experiential Avoidance Disorder (EAD), which involves an inflexible strategy, formed by a set of actions aimed at escaping and avoiding discomfort, and supported by the socially established coherence that implies the need to regulate discomfort immediately. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is designed to address Destructive Experiential Avoidance (DEA), a field in which it has proven to be effective in developing a life consistent with personal values, the main cost of which is facing the discomfort derived from abstinence and other sensations, thoughts and memories that could be painful. The purpose of this article was to present the exemplified presentation of the fundamental components of ACT in the case of people with addiction problems to different substances, through a multiple baseline clinical case design of the A-B-A type, whose main findings showed a change with respect to psychological flexibility of 74%; a decrease in the manifestations of stress by 38% with respect to the initial evaluation, as well as anxiety, finding a change of 16%.

**Key Words:** Psychology, Acceptance and commitment therapy, consumption, Psychoactive, experiential avoidance.

## REFERENCIAS

1. Antúnez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
2. Aryana, A., & Williams, M. (2006). Marijuana as a trigger of cardiovascular events: Speculation or scientific certainty?. *International Journal of Cardiology*, 141-144. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2006.08.001>

3. Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., . . . Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
4. Bohórquez-Borda, D., Gómez-Villarraga, D., Pérez-Cruz, D. & García-Rincón, L. (2022). Desregulación emocional y nivel de riesgo por consumo de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos. *CES Psicología*, 15(3), 115-132. Epub October 24, 2022. <https://doi.org/10.21615/cesp.6159>
5. Departamento Administrativo Nacional De Estadística (DANE 2019). Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población General - ENCSPA- 2019 [Informe]. <https://microdatos.dane.gov.co/index.php/catalog/680>
6. Organización Panamericana de la salud (2024). Uso de sustancias [Internet] <https://www.paho.org/es/temas/uso-sustancias>
7. Ruiz, F. J., Langer, A. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish translation of the Acceptance and Action Questionnaire – II. *Psicothema*, 25, 123-129.
8. Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., Cárdenas-Sierra, S., Durán, Y. A., Guerrero, K., & Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II in Colombia. *The Psychological Record*, 66, 429-437.
9. Vargas Madriz, L. F., & Ramírez Henderson, R. (2012). Terapia de aceptación y compromiso: descripción general de una aproximación con énfasis en los valores personales. *Rev. Ciencias Sociales*, 138. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15328800009.pdf>
10. Wakin, R. (2024). Definición, usos, proceso y beneficios de la terapia de grupo en adicciones. *White Light Behavioral Health*. <https://whitelightbh.com/resources/therapy/group/>